

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: ЧУМАЧЕНКО ТАТЬЯНА АЛЕКСАНДРОВНА  
Должность: РЕКТОР  
Дата подписания: 26.04.2023 09:32:10  
Уникальный программный ключ:  
9c9f7aaffa4840d284abe156657b8f85432bdb16



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего образования**  
**«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-**  
**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Рабочая программа дисциплины составлена на основе единых подходов к структуре и содержанию программ высшего педагогического образования («Ядро высшего педагогического образования»)

Шифр	Наименование дисциплины (модуля)
Б1.О.03.01	<b>Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья</b>

Код направления подготовки	44.03.05
Направление подготовки	Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Наименование (я) ОПОП (направленность / профиль)	«География. Биология»
Уровень образования	бакалавриат
Форма обучения	заочная

Разработчики:

должность	учёная степень, звание	подпись	ФИО
доцент	кандидат биологических наук		Семенова Мария Владимировна

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры (структурного подразделения)

Кафедра	Заведующий кафедрой	Номер протокола	Дата протокола	Подпись
Общей биологии и физиологии	Ефимова Наталья Владимировна	8	14.04.2022	

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
2 ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	5
3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ	6
4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) .....	9
5 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ.....	16

# 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» относится к обязательной части Блока 1 «Дисциплины/Модули» (Б1.О.03 «Здоровьесберегающий модуль») основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (уровень образования бакалавриат), направленность/профили: «География. Биология». Дисциплина является обязательной к изучению.

1.2 Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы 72 часа.

1.3 Изучение дисциплины «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» основано на знаниях, умениях и навыках, полученных обучающимися в курсе «Биология» (базовый уровень); «Основы безопасности жизнедеятельности» (базовый уровень) Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

1.4 Дисциплина «Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья» формирует знания, умения и компетенции, необходимые для освоения следующих **дисциплин**: Б1.О.04.01 «Психология»; Б1.О.03.02 «Основы медицинских знаний»; Б1.О.03.03 «Безопасность жизнедеятельности»; Б1.О.04.03 «Обучение лиц с ОВЗ и особыми образовательными потребностями»; Б1.О.07.21 «Анатомия и морфология человека»; Б1.О.07.23 «Физиология человека и животных»; Б1.В.08 «Внедришкольная образовательная среда как условие здоровьесбережения обучающихся»; для проведения следующих **практик**: Б2.О.04(У) учебная практика (технологическая) «Психологические основы профессиональной деятельности»; Б2.О.07(У) учебная практика (технологическая) «Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ОВЗ»; Б2.О.14(П) производственная практика (педагогическая).

1.5 Цель изучения дисциплины: формирование представлений о возрастных особенностях развивающегося организма, в том числе представлений о морфофункциональных особенностях нервной системы в разные возрастные периоды, о закономерностях, лежащих в основе развития, сохранения и укрепления здоровья обучающихся.

1.6 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 1

Код и наименование компетенции по ФГОС	Код и наименование индикатора достижения компетенции
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности. УК-7.2 Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

Таблица 2

Код и наименование индикатора достижения компетенции	Образовательные результаты по дисциплине		
	знать	уметь	владеть
УК-7.1	Знать общие закономерности онтогенеза и показатели физического и психофизиологического развития.	Уметь определять показатели физического и психофизиологического развития детей и подростков (обучающихся) для организации здоровьесберегающей	Владеть основными понятиями возрастной анатомии и физиологии; методами определения и оценки уровня морфологического и функционального развития ребенка.

		образовательной среды.	
УК-7.2	<p>Знать принципы гигиены систем организма и основные санитарно-гигиенические требования к образовательному процессу</p> <p>Знать особенности сенситивных периодов развития детского организма;</p> <p>физиологические основы психической деятельности человека;</p> <p>этапы формирования ВНД детей и подростков, в том числе с учетом особых образовательных потребностей обучающихся;</p> <p>условия здоровьесбережения в образовательной деятельности.</p>	<p>Уметь проектировать и осуществлять учебно-воспитательный процесс с учетом возрастных особенностей регуляторных систем организма; уметь организовывать образовательный процесс с учетом принципов гигиены систем организма и основных санитарно-гигиенических требований.</p>	<p>Владеть гигиенически обоснованными технологиями здоровьесбережения в образовательной деятельности с учетом возрастно-полового развития детей и подростков.</p> <p>Владеть способами организации здоровьесберегающей образовательной среды на основе оценки факторов риска.</p>

## 2 ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) И ВИДОВ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

Таблица 3

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (темы)	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)					
		Л	ЛЗ		ПЗ		СРС
				В т.ч. в форме практической подготовки		В т.ч. в форме практической подготовки	
<b>Раздел 1. Здоровье детей и подростков</b>							
1	Тема 1. «Введение в дисциплину. Здоровье детей и подростков»	2					2
2	Тема 2. «Значение основных компонентов здорового образа жизни»						8
3	Тема 3. «Оценка индивидуального уровня здоровья и биологического возраста»						2
<b>Раздел 2. Морфофункциональное развитие детей и подростков</b>							
4	Тема 4. «Общие закономерности индивидуального развития организма»	2					2
5	Тема 5. «Возрастное развитие костно-мышечной системы. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата»						6
6	Тема 6 «Оценка индивидуальных показателей физического развития»		2				2
7	Тема 7. «Оценка типа конституции методом соматоскопии»						2
8	Тема 8. «Оценка состояния опорно-двигательного аппарата»						4
9	Тема 9. «Оценка функциональных резервов кардиореспираторной системы»						4
10	Тема 10. «Возрастные периоды детства и их характеристика»						8
<b>Раздел 3. Развитие нервной системы и высших психических функций детей и подростков</b>							
11	Тема 11. «Возрастные особенности нервной деятельности, их учет в обучении и воспитании»						6
12	Тема 12. «Возрастные особенности развития ВНД»						4
13	Тема 13. «Типологические особенности ВНД»						4
<b>Раздел 4. Гигиенические принципы организации здоровьесберегающей образовательной среды</b>							
14	Тема 14. Основы школьной гигиены.				2		6
<b>Итого</b>		4	2		2		60
<b>Форма промежуточной аттестации</b>							
	Зачет						4
	Итого по дисциплине						72

### 3 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1 Учебно-методическая литература

№ п/п	Библиографическое описание (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)
<b>1. Основная литература</b>	
1.	Обреимова Н.И. Основы анатомии, физиологии и гигиены детей и подростков: учеб. пособие для дефектолог. фак. пед. вузов / Н.И. Обреимова, А.С. Петрухин. – М.: Академия, 2007. – 384 с. (30 шт. А2)
2.	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 398 с.
3.	Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 214 с.
<b>2. Дополнительная литература</b>	
1.	Назарова Е.Н. Возрастная анатомия и физиология: учеб. пособие для вузов / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия, 2008. – 267 с.
2.	Сапин М.Р. Анатомия и физиология детей и подростков: учеб. пособие для вузов / М.Р. Сапин, З.Г. Брыксина. – М.: Академия, 2009. – 432 с.
3.	Антонова О.А. Возрастная анатомия и физиология: пособие для сдачи экзамена /О.А. Антонова. – М.: Высш. образ., 2006. – 191 с.
4.	Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев; Учеб. пособ. для студ. пед. вузов. – М.: СпортАкадемПресс, 2001, 444 с.
5.	Дубровинская Н.В. Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии / Н.В. Дубровинская, Д.А. Фарбер, М.М. Безруких; Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 144 с., ил.
6.	Смирнов В.М. Нейрофизиология и высшая нервная деятельность детей и подростков / В.М. Смирнов; Учебное пособие для студ. дефектол. фак. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 400 с.

#### 3.2 Электронная учебно-методическая литература

№ п/п	Наименование	Ссылка на информационный ресурс
1.	Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с.	<a href="https://e-library.namdu.uz/">https://e-library.namdu.uz/</a> <a href="https://www.rulit.me/books/vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka-read-415541-1.html">https://www.rulit.me/books/vozrastnaya-fiziologiya-fiziologiya-razvitiya-rebenka-read-415541-1.html</a>
2.	Возрастная анатомия, физиология и школьная гигиена: учебное пособие / Н. Ф. Лысова, Р. И. Айзман, Я. Л. Завьялова, В. М. Ширшова. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. – 398 с. – ISBN 978-5-379-02027-9. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL:	<a href="https://www.iprbookshop.ru/65272.html">https://www.iprbookshop.ru/65272.html</a>

	https://www.iprbookshop.ru/65272.html (дата обращения: 28.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	
3.	Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. — Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2017. — 214 с. — ISBN 978-5-379-02007-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/65284.html (дата обращения: 28.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	https://www.iprbookshop.ru/65284.html
4.	Тулякова, О. В. Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Исследование и оценка физического развития детей и подростков: учебное пособие / О. В. Тулякова. — Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2020. — 140 с. — ISBN 978-5-4497-0493-1. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/93803.html (дата обращения: 28.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей. - DOI: https://doi.org/10.23682/93803	https://www.iprbookshop.ru/93803.html
5.	Пискунов, В. А. Здоровый образ жизни: учебное пособие / В. А. Пискунов, М. Р. Максиняева, Л. П. Тупицына. — Москва: Прометей, 2012. — 86 с. — ISBN 978-5-7042-2355-9. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/18568.html (дата обращения: 28.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	https://www.iprbookshop.ru/18568.html
6.	Мозолевская, Н. В. Анатомия и физиология нервной системы: биологические основы поведения: учебное пособие / Н. В. Мозолевская. — 2-е изд. — Новосибирск: Новосибирский государственный университет экономики и управления «НИНХ», 2022. — 176 с. — ISBN 978-5-7014-1060-0. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/127005.html (дата обращения: 30.12.2022). — Режим доступа: для авторизир. пользователей	https://www.iprbookshop.ru/127005.html
7.	Разумникова, О. М. Дифференциальная психофизиология. Индивидуальные особенности строения и функций мозга и их отражение в психических процессах и состояниях: учебник / О. М. Разумникова. —	https://www.iprbookshop.ru/44765.html

	Новосибирск: Новосибирский государственный технический университет, 2014. – 164 с. – ISBN 978-5-7782-2497-1. – Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. – URL: <a href="https://www.iprbookshop.ru/44765.html">https://www.iprbookshop.ru/44765.html</a> (дата обращения: 28.03.2023). – Режим доступа: для авторизир. пользователей	
8.	Мальцев В.П. Сборник задачник (задачник) по возрастной анатомии и физиологии [текст]: учебное пособие / авторы В.П. Мальцев, Н.А. Белоусова. – Челябинск: ЗАО «Библиотека А. Миллера, 2018. – 114 с.	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/3631">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/3631</a>
9.	Белоусова Н.А. Возрастная анатомия, физиология и гигиена [Текст]: учебное пособие / Н.А. Белоусова, Е.В. Григорьева. – Челябинск: Изд-во Юж.-Урал. гос. гуман.-пед. ун-та. – 2016. – 155 с	<a href="http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/640">http://elib.cspu.ru/xmlui/handle/123456789/640</a>
10.	Орехова И.Л. Возрастная анатомия, физиология и культура здоровья: учебно-методическое пособие для студентов педагогических вузов небиологических специальностей / И. Л. Орехова, Д. В. Натарова, Е. С. Гладкая; ЮжноУральский государственный гуманитарно-педагогический университет. – [Челябинск]: Южно-Уральский научный центр РАО, 2022. – 223 с	<a href="http://elib.cspu.ru/">http://elib.cspu.ru/</a>

### **3.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

№ п/п	Вид базы данных	Наименование базы данных
1.	База данных Научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU	<a href="https://elibrary.ru">https://elibrary.ru</a>

## 4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА) ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### 4.1 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

#### 4.1.1. Текущий контроль

№ п/п	Наименование оценочного средства Содержание оценочного средства	Код компетенции, индикатора
<b>Раздел 1. Здоровье детей и подростков</b>		
1.	Индивидуальная работа по теме: «Основные компоненты здорового образа жизни».	УК-7.2
2.	Практическая работа «Оценка биологического возраста»	УК-7.2
3.	Отчет по лабораторной работе 1.	УК-7.2
4.	Текущее тестирование по разделу 1.	УК-7.2
<b>Раздел 2. Морффункциональное развитие детей и подростков</b>		
1.	Конспект «Профилактика нарушений ОДА у обучающихся»	УК-7.1
2.	Практическая работа «Оценка индивидуального конституционального типа»	УК-7.1
3.	Таблица «Возрастные периоды детства и их характеристика»	УК-7.1, УК-7.2
4.	Текущее тестирование по разделу 2.	УК-7.1, УК-7.2
<b>Раздел 3. Развитие нервной системы и высших психических функций детей и подростков</b>		
5.	Практическая работа «Оценка индивидуального типа ВНД»	УК-7.2
6.	Письменная работа: «Рекомендации по учету индивидуально-типологических свойств ВНД в учебной деятельности»	УК-7.2
7.	Таблица «Возрастные периоды детства и их характеристика»	УК-7.1, УК-7.2
<b>Раздел 4. Гигиенические принципы организации здоровьесберегающей образовательной среды</b>		
8.	Устные ответы на практическом занятии.	УК-7.1, УК-7.2
9.	Вопросы итогового тестирования.	УК-7.1, УК-7.2

#### Содержание оценочного средства «Возрастные периоды детства и их характеристика»

По каждому возрастному периоду следует сформулировать основные (наиболее значимые) особенности морффункционального развития, нервно-психического и психомоторного развития, а также наиболее распространенные нарушения здоровья и их причины

#### Форма таблицы «Характеристика возрастных периодов детства»

Возрастной период	Особенности морффункционального развития	Особенности нервно-психического и психомоторного развития	Наиболее распространенные заболевания и их причины

#### Возрастные периоды:

1. Период новорождённости (неонатальный период) – первые 4 недели:
2. Грудной период – от 4-х недель до 1 года
3. Раннее детство (преддошкольный период/старший ясельный) – 1-3 года

4. Первое детство (дошкольный возраст) – 3-7 лет
5. Второе детство: мальчики 8-12 лет; девочки 8-11 лет
6. Подростковый период: юноши 13-16 лет; девушки 12-15 лет
7. Юношеский период: юноши: 17-23 года; девушки: 16-21 год

### **Примеры вопросов текущего тестирования по разделу 1**

#### **I. Приведите термин, соответствующий определению.**

1. Комплекс методов целенаправленного повышения функциональных резервов организма и его устойчивости к неблагоприятному действию физических факторов окружающей среды путем систематического тренирующего дозированного воздействия этими факторами.
2. Наука, изучающая влияние факторов внешней среды на организм человека с целью оптимизации благоприятного и профилактики неблагоприятного воздействия.
3. Потенциальная возможность индивида выполнять деятельность на заданном уровне эффективности в течение определенного времени.
4. Сложный процесс поступления, переваривания, всасывания и усвоения в организме пищевых веществ, необходимых для покрытия его энергетических трат, построения и возобновления клеток и тканей тела и регуляции функций организма.
5. Какое-либо свойство или особенность человека, или какое-либо воздействие на него, повышающие вероятность развития болезни или травмы.
6. Нормативные акты, устанавливающие критерии безопасности и безвредности для человека факторов окружающей его среды и требования к обеспечению благоприятных условий его жизнедеятельности.
7. Дети с хроническими заболеваниями или врожденной патологией в состоянии компенсации, с редкими и нетяжело протекающими обострениями хронического заболевания, без выраженного нарушения общего состояния и самочувствия относятся к следующей группе здоровья.
8. Комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.
9. Стиль жизнедеятельности, который соответствует возрастным, половым, наследственно обусловленным особенностям организма человека, условиям его существования, ориентирован на сохранение, укрепление и восстановление здоровья, необходимого для выполнения человеком его биологических и социальных функций.
10. Комплексная просветительская, учебная и воспитательная деятельность, направленную на повышение информированности по вопросам здоровья и его охраны, закрепление гигиенических навыков, формирование культуры здоровья.

**Конспект «Особенности индивидуального соматотипа»:** отразить особенности функциональных свойств, стрессоустойчивости, предрасположенности к заболеваниям, характерных для вашего типа конституции, укажите необходимые профилактические мероприятия.

### **Примеры вопросов текущего тестирования по разделу 2**

#### **I. Приведите термин, соответствующий определению.**

1. Период времени от момента рождения организма до настоящего или любого другого момента, характеризуемый специфическими закономерностями формирования организма и личности и относительно устойчивыми морфофизиологическими и психологическими особенностями.
2. Ускорение, по сравнению со среднестатистическим, физического развития и формирования функциональных систем организма.
3. Заболевание детей грудного и раннего возраста, связанное с нарушением костеобразования и недостаточностью минерализации костей, развивается при дефиците витамина D в период наиболее интенсивного роста организма.

4. Период наибольшей чувствительности к воздействию факторов среды или период в жизни человека, создающий наиболее благоприятные условия для формирования у него определенных психологических свойств и видов поведения.
5. Разновременное и неравномерное развитие и созревание органов и систем организма.
6. Индивидуальное развитие организма от момента образования зиготы до смерти.
7. Лица, отличающиеся преобладанием продольных размеров тела, имеющие относительно более длинные конечности, слабо развитые мышцы и тонкую прослойку подкожного жира, узкие кости могут быть отнесены к следующему типу конституции....
8. Формирующийся при нормальном развитии позвоночника умеренный дорсальный изгиб грудного и крестцового отделов позвоночника...
9. Размеры, формы, пропорции и особенности частей тела, а также особенности развития косной, жировой и мышечной тканей обозначают понятием...
10. Назовите кости, составляющие скелет пояса верхних конечностей.
11. Период онтогенеза человека с 4 недель жизни до 1 года...

## **II. Задания с выбором варианта ответа.**

1. Физическое развитие – это...
  - a) комплекс морфофункциональных показателей индивидуума в данное время;
  - b) показатель биологической зрелости на поздних этапах онтогенеза;
  - c) способность организма к изменениям в процессе развития;
  - d) способность организма к выполнению физической работы.
2. К критериям определения биологического возраста НЕ относится...
  - a) сроки и степень окостенения скелета;
  - b) сроки прорезывания молочных и постоянных зубов;
  - c) развитие вторичных половых признаков;
  - d) значение показателей массы тела и окружности грудной клетки.
3. К первичным половым признакам относят...
  - a) развитие половых органов;
  - b) оволосение;
  - c) развитие молочных желёз;
  - d) тембр голоса.
4. Период онтогенеза, который можно выделить по социально-педагогическим критериям:
  - a) грудной;
  - b) ясельный;
  - c) пренатальный;
  - d) постнатальный.
5. Наиболее интенсивный рост организма отмечается в следующие возрастные периоды:
  - a) 0 – 1 год, 6 – 7 лет, 11 – 15 лет;
  - b) 1 – 3 года, 8 – 10 лет, 10 – 15 лет;
  - c) 1 – 3 года, 6 – 7 лет, 13 – 15 лет;
  - d) 0 – 1 года; 3 – 5 лет; 15 – 17 лет.
6. Если морфофункциональное развитие 8-летнего ребенка соответствует средним значениям для 6-ти летних детей, то это явление называется:
  - a) акселерацией;
  - b) биологической надежностью;
  - c) ретардацией развития;
  - d) гетерохронией.
7. Рост костей в толщину обеспечивается....
  - a) надкостницей;
  - b) метафизным хрящом, расположенным между головкой и телом кости;
  - c) хрящевой тканью, находящейся на головках трубчатых костей;
  - d) кортикальной пластинкой.
8. Окостенение скелета заканчивается....
  - a) к 1 году;
  - b) к 6 – 7 годам;
  - c) 21 – 25 годам;
  - d) 11 – 15 годам;
9. Начало формирования физиологических изгибов позвоночника....
  - a) грудной возраст;
  - b) раннее детство;
  - c) первое детство;
  - d) второе детство;
10. Наибольшая доля хрящевой ткани имеет место в скелете...
  - a) подростков;
  - b) новорожденных;
  - c) пожилых людей;
  - d) людей зрелого возраста.
11. Систолический объём крови с возрастом...

**III. Решение задачи.** Дайте оценку физического развития юноши 18 лет, длина тела которого равна 170 см., масса тела 85 кг, ОГК – 110 см, если стандартными нормативами физического развития являются: длина тела  $177,2 \pm 5,8$  см, масса тела –  $68,2 \pm 7,5$  кг, ОГК –  $93,1 \pm 6,1$ .

## Примеры вопросов текущего тестирования по разделу 3

1. Двигательная активность ребенка стимулирует развитие...

  - а) репродуктивной (половой) системы;
  - б) мочевыделительной системы;
  - в) подкожной жировой клетчатки;
  - г) нервной системы.

2. В первую очередь процессу миелинизации подвергается (-ются) следующие структуры нервной системы ребенка ...

  - а) Периферические нервы;
  - б) Столовая часть головного мозга;
  - в) Волокна больших полушарий ГМ;
  - г) Волокна промежуточного мозга.

3. Более раннее созревание нервных центров регуляции вегетативных функций по сравнению с соматическими – это пример... \_\_\_\_\_ роста и развития

  - а) надежности;
  - б) гетерохронности;
  - в) непрерывности;
  - г) гармоничности.

4. Рефлекс – ответная реакция организма на воздействие раздражителя из внешней или внутренней среды с обязательным участием...

  - а) мышц;
  - б) суставов;
  - в) нервной системы;
  - г) больших полушарий ГМ

5. Сенсорная депривация приводит к недоразвитию у ребенка следующей системы...

  - а) дыхательной;
  - б) кровеносной;
  - в) выделительной;
  - г) анализаторов

6. Дети раннего возраста быстро засыпают, находясь длительно в транспорте с работающим двигателем, по причине развития следующего вида торможения...

  - а) индукционного;
  - б) условного тормоза;
  - в) запредельного;
  - г) угасательного.

7. Дети 10 – 11 лет быстро научаются различать листья деревьев по форме и расположению, а также близкие по звучанию, но разные по смыслу иностранные слова, это связано со способностью к выработке....

  - а) угасательного торможения;
  - б) дифференцированного торможения;

- в) запаздывающего торможения; г) запредельного торможения.
8. Совокупность условных рефлексов, обеспечивающих приспособление организма в меняющихся условиях внешней среды, составляет....
- а) учебную деятельность; в) высшую нервную деятельность;  
б) игровую деятельность; г) низшую нервную деятельность.
9. Учащиеся встали с мест и перестали слушать учителя, когда во двор школы въехала пожарная машина с включенной сигнализацией, по причине...
- а) развития индукционного торможения на основе ориентировочного рефлекса;  
б) выработки условного рефлекса;  
в) развития охранительного запредельного торможения;  
г) развития дифференцированного торможения.
10. Центры условных рефлексов располагаются в....
- а) стволе мозга; в) коре больших полушарий;  
б) низших отделах ЦНС; г) спинном мозге.
11. Иррадиация нервных процессов в наибольшей степени выражена в...
- а) грудном возрасте; в) первом детстве;  
б) в раннем детстве; г) втором детстве.
12. Наибольший объём учебной нагрузки должен приходится на следующие дни недели...
- а) вторник и среду; с) понедельник и четверг;  
б) понедельник и субботу; д) пятницу и субботу
13. Наличие функциональной асимметрии головного мозга у человека связано...
- а) с разделением речевых и неречевых функций между большими полушариями головного мозга;  
б) с формированием у человека условных рефлексов;  
с) последствием родовых травм;  
д) различиями в анатомическом строении больших полушарий.
14. Отличительной особенностью ВНД человека является наличие....
- а) второй сигнальной системы; с) динамических стереотипов;  
б) первой сигнальной системы; д) инстинктов.
15. У людей с сангвиническим типом темперамента нервные процессы...
- а) слабые; с) сильные, уравновешенные, инертные;  
б) сильные, уравновешенные, подвижные; д) сильные неуравновешенные

#### **4.1.2 Промежуточная аттестация**

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с локальным нормативным актом в ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ».

Промежуточная аттестация предусмотрена в виде *зачета*.

##### **Вопросы к зачету:**

1. Возрастная анатомия, физиология. Цели и задачи дисциплин. Значение курса для педагогики, психологии, медицины, физического воспитания и практики учебно-воспитательного процесса.
2. Понятие здоровья, критерии здоровья, факторы здоровья и факторы риска.
3. Понятие «Культура здоровья» (валеологическая культура личности).
4. Школьные факторы риска (ШФР), оказывающие существенное влияние на рост, развитие и состояние здоровья детей.
5. Возрастная периодизация. Критические и сензитивные периоды развития.
6. Биологический возраст и его критерии.
7. Понятия «рост» и «развитие». Общебиологические закономерности индивидуального развития.
8. Физическое развитие. Антропо- и физиометрические показатели физического развития детей и подростков.
9. Понятие конституция, соматические конституциональные типы. Учет конституционального типа при организации ЗОЖ.
10. Возрастные особенности развития опорно-двигательного аппарата. Возрастные особенности изменения различных отделов скелета, развитие и возрастные особенности скелетных мышц.
11. Понятие об осанке, ее классификация. Профилактика нарушений ОДА детей и подростков. Правила расстановки мебели и рассаживания учащихся в классе. Требования к учебной мебели.
12. Функциональные резервы кардиореспираторной системы. Влияние двигательной активности на функциональное состояние кислород-обеспечивающих систем.
13. Общие закономерности развития нервной системы. Учет особенностей развития нервной системы детей в обучении и воспитании.
14. Высшая нервная деятельность. Основные свойства нервных процессов, определяющие типологические особенности ВНД.
15. Влияние двигательной активности и физического воспитания на здоровье человека. Понятие оптимальной двигательной активности. Гипокинезия, гиподинамия и их влияние на организм.
16. Питание и здоровье. Принципы и правила рационального питания.
17. Рациональный режим дня. Ритмы работоспособности (суточной, недельной, годовой). Фазы работоспособности. Утомление, переутомление и его профилактика. Рациональная организация режима труда и отдыха.
18. Понятие и компоненты личной гигиены. Основные правила личной гигиены.
19. Закаливание и его влияние на организм человека. Принципы закаливания.
20. Вредные привычки и их влияние на здоровье. Влияние на организм алкоголя, курения, наркомании и токсикомании.
21. Психофизиологическая регуляция: приемы и способы, значение психофизиологической регуляции для здоровья человека. Стресс: понятие эустресс и дистресс, профилактика дистресса.

22. Мотивация к ведению здорового образа жизни. Способы формирования устойчивой мотивации ведения здорового образа жизни. Роль педагога в формирования мотиваций и установок на здоровый образ жизни обучающихся.
23. Профилактика нарушений зрения у детей и подростков. Гигиенические требования к освещенности учебных помещений.
24. Гигиенические требования к учебным наглядным пособиям и техническим средствам обучения.
25. Гигиенические требования к организации урока, построению расписания учебных занятий.
26. Гигиенические требования к воздушной среде учебных помещений. Роль воздушной среды в сохранении здоровья детей и подростков.
27. Профилактика распространения ОРВИ и др. инфекционных заболеваний в ОУ.

#### 4.2 Описание уровней и критериев оценивания компетенций, описание шкал оценивания

Код компетенции, код индикаторов компетенции				
Уровни освоения компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки выделения уровня (критерии оценки сформированности)	Пятибалльная шкала (академическая) оценка	% освоения (рейтинговая оценка)*
Высокий (продвинутый)	Творческая деятельность	Обучающийся готов самостоятельно решать стандартные и нестандартные профессиональные задачи в предметной области дисциплины	Отлично	86-100  Зачтено
Средний (оптимальный)	Применение знаний и умений в более широких контекстах учебной и профессиональной деятельности, нежели по образцу, с большей степенью самостоятельности и инициативы	Обучающийся готов самостоятельно решать различные стандартные профессиональные задачи в предметной области	Хорошо	
Порогов	Репродуктивн	Обучающийся способен	Удовлетвори	41-60

ый	ая деятельность	решать необходимый минимум стандартных профессиональных задач в предметной области дисциплины	тельно		
Недостаточный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно / не зачтено	40 и ниже	

#### 4.3 Примерные критерии оценивания ответа студентов на экзамене (зачете)

5 «отлично»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
4 «хорошо»	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы.
3 «удовлетворительно» (зачтено)	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; -неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
2 «неудовлетворительно»	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.

### 5 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

1. учебная аудитория для лекционных занятий
2. учебная аудитория для семинарских, практических занятий
3. лаборатория
4. компьютерный класс – аудитория для самостоятельной работы
5. Лицензионное программное обеспечение:
  - Операционная система Windows 10
  - Microsoft Office Professional Plus
  - Антивирусное программное обеспечение Kaspersky Endpoint Security для бизнеса - Стандартный Russian Edition
  - Справочная правовая система Консультант плюс
  - 7-zip
  - Adobe Acrobat Reader DC
6. Специализированное оборудование и технические средства обучения
  - Проектор
  - Компьютер/ноутбук

- Ростомер
- Весы медицинские
- Сантиметровые ленты, 3 шт.
- Спирометр сухой, 3 шт.
- Динамометр кистевой, 3 шт.
- Динамометр становой, 1 шт.